

Idade Mais – Estratégia Municipal
para o Envelhecimento Ativo e
Saudável



MÓDULO 2

INTERNET



Plano de Sessão



Objetivos:

Neste módulo, pretende-se que os participantes adquiram conhecimentos básicos sobre como aceder à internet e realizar pesquisas.

No fim deste módulo pretende-se que os participantes consigam:

- Identificar e compreender alguns conceitos gerais.
- Navegar na internet e procurar informações.
- Pesquisar e ouvir músicas no Youtube.
- Aceder à Loja de Aplicações/APP e descarregar uma APP.
- Identificar noções básicas de segurança digital.

Duração: 4h

Métodos: Expositivo, Demonstrativo, Interrogativo, Ativo

Recursos: Computador/portátil. Projetor, tela e apontador (preferencial).

Materiais: Folhas de presença. Apresentações em formato digital. Folhas de exercícios.



Plano de Sessão



Nome	Duração	Metodologia	Recursos
Acolhimento do grupo	5 min	Energizer	Folhas de presença
Conceitos	20 min	Expositiva	Computador/portátil Projektor e tela. Apontador Apresentações dos conteúdos
Dicas de Pesquisa	30 min	Expositiva, Demonstrativa, Interrogativa e Ativa	
Pesquisas na internet	60 min		
Vídeos e músicas – Youtube	45 min		
Aplicações/ APP	15 min		
Dicas de segurança	15 min		
Apresentação Quizz e Exercícios Módulo Internet	5 min	Expositiva	Folhas de Exercícios p/ participante
Correção do Quizz e Exercícios Módulo de Internet	45 min	Interrogativa e Expositiva	
Total	240 min (4H)		



Wi-fi (Wireless) - Internet sem Fios



O que é o Wifi (Wireless)?



- É uma tecnologia de comunicação que **não usa fios ou cabos**;
- Para se ligar a uma rede Wi-fi (e poder navegar na internet) é necessário estar abrangido por um ponto de acesso;
- Ter acesso a uma rede Wi-fi não significa ter acesso à internet de forma gratuita. Significa que um determinado lugar disponibiliza internet sem fios ou cabos. Muitos locais públicos, como por exemplo bibliotecas, cafés, restaurantes, entre outros, disponibilizam internet sem fios gratuita, mas noutros locais poderá ser-lhe pedido o pagamento de uma taxa.

Wifi (Wireless) - Internet sem Fios



O que é um Router?

- Um router é um aparelho que fornece Wi-Fi. Caso tenha um serviço de internet contratado em sua casa poderá ver no router (parte de baixo do equipamento) a senha de acesso.



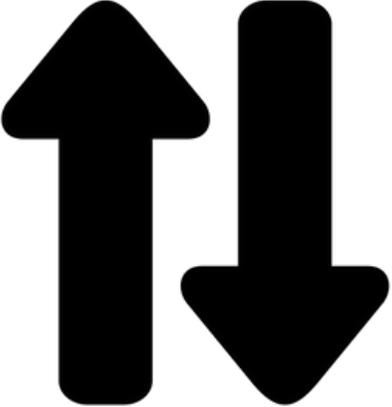
Para a sua casa poderá contratar um serviço de internet ou subscrever um pacote de serviços que inclua internet. Existem várias opções no mercado que deve pesquisar para perceber qual a que melhor se ajusta às suas necessidades (características incluídas, preços, etc.).



Dados Móveis



O que são dados móveis?



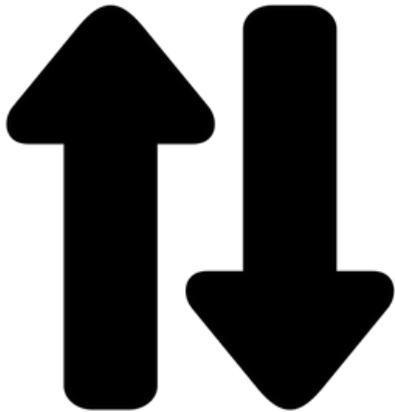
Os dados móveis permitem-lhe aceder à internet a partir do seu telemóvel inteligente ou tablet.

As operadoras disponibilizam diferentes soluções para diferentes perfis e necessidades de utilizadores.

De uma maneira geral, os tarifários pressupõem um *plafond* determinado pela quantidade dados (Megabytes ou Gigabytes) e chamadas ou mensagens incluídas.



Dados Móveis

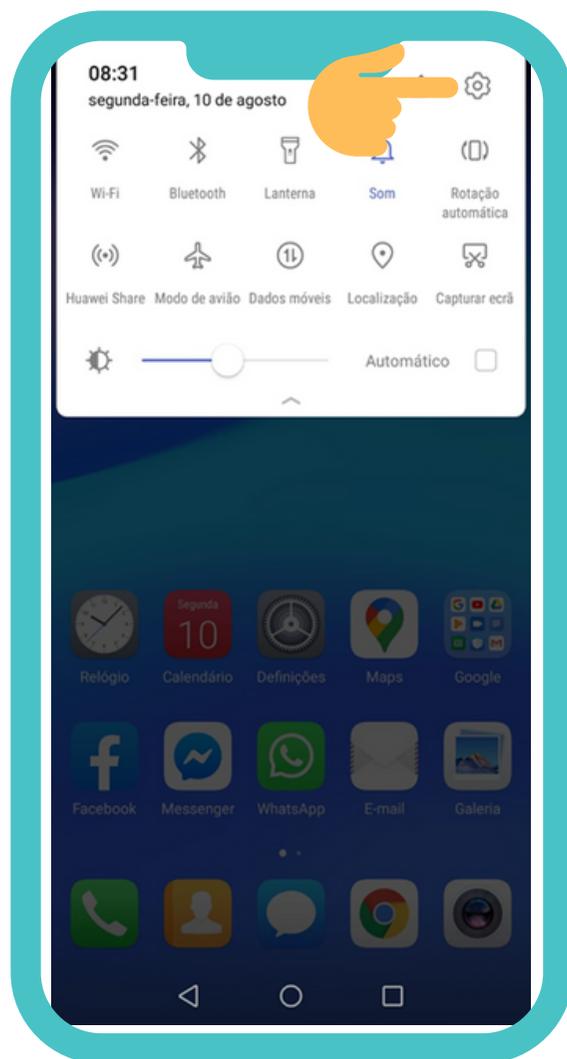


É importante ter em **atenção** quando existe um **plafond com limite de dados móveis**, pois pode vir a ter custos.

Existem determinadas utilizações que consomem mais dados móveis do que outras. Por exemplo, visualizar um vídeo, ouvir uma música, transferir imagens pela internet, são situações com maior consumo de dados do que ler um email ou ler uma notícia.

Ligação à Internet

Wi-fi



PASSO 1

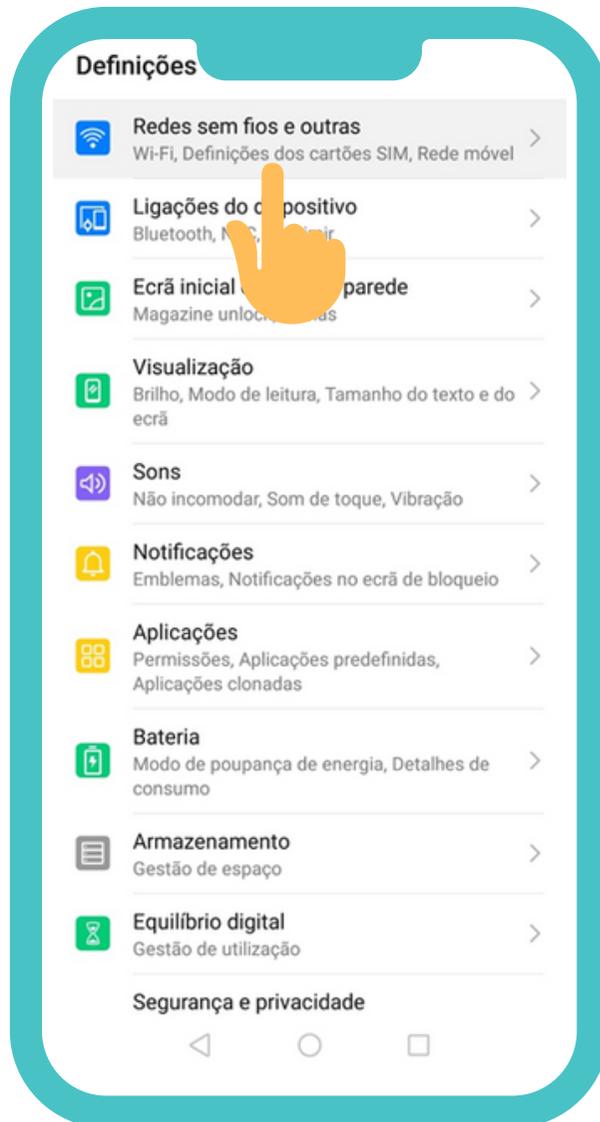
Ative o meu de configuração rápida. Coloque o seu dedo na parte de cima do seu equipamento, pressionando suavemente.

Deslize ou arraste o seu dedo para baixo, de forma a ver as várias opções do menu.

Toque suavemente no Símbolo das **Definições**.



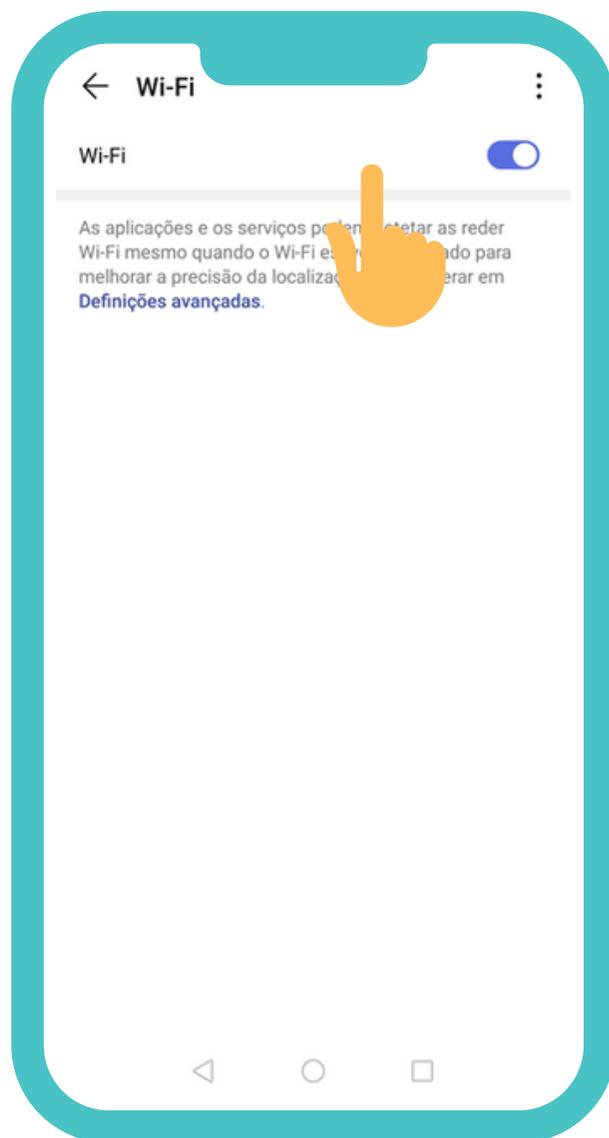
Ligação à Internet Wi-fi



PASSO 2

Selecione, com o seu dedo, a opção relacionada com **Redes ou Internet** (Redes sem fios e outras; Ligações; Rede e Internet).

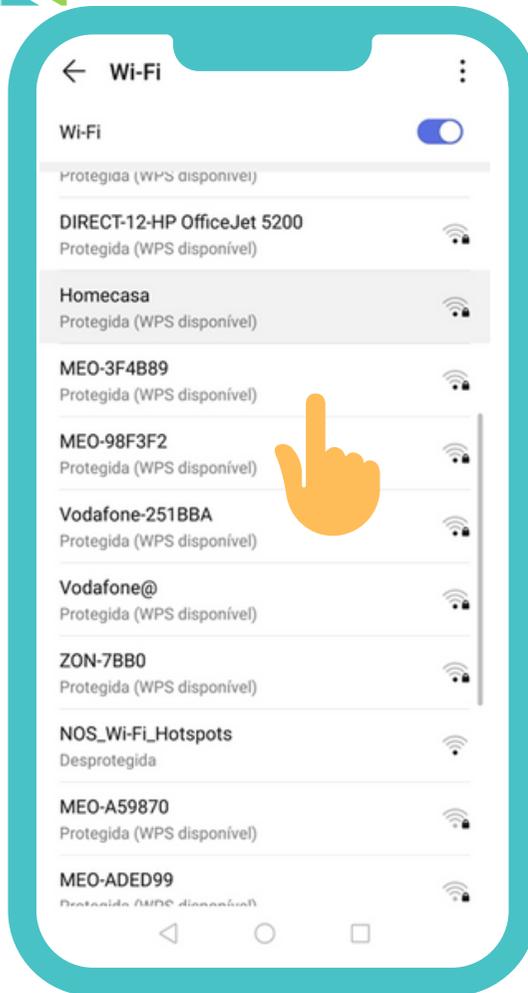
Ligação à Internet Wi-fi



PASSO 3

Selecione, com o seu dedo, a opção **Wi-fi**.

Ligação à Internet Wi-fi



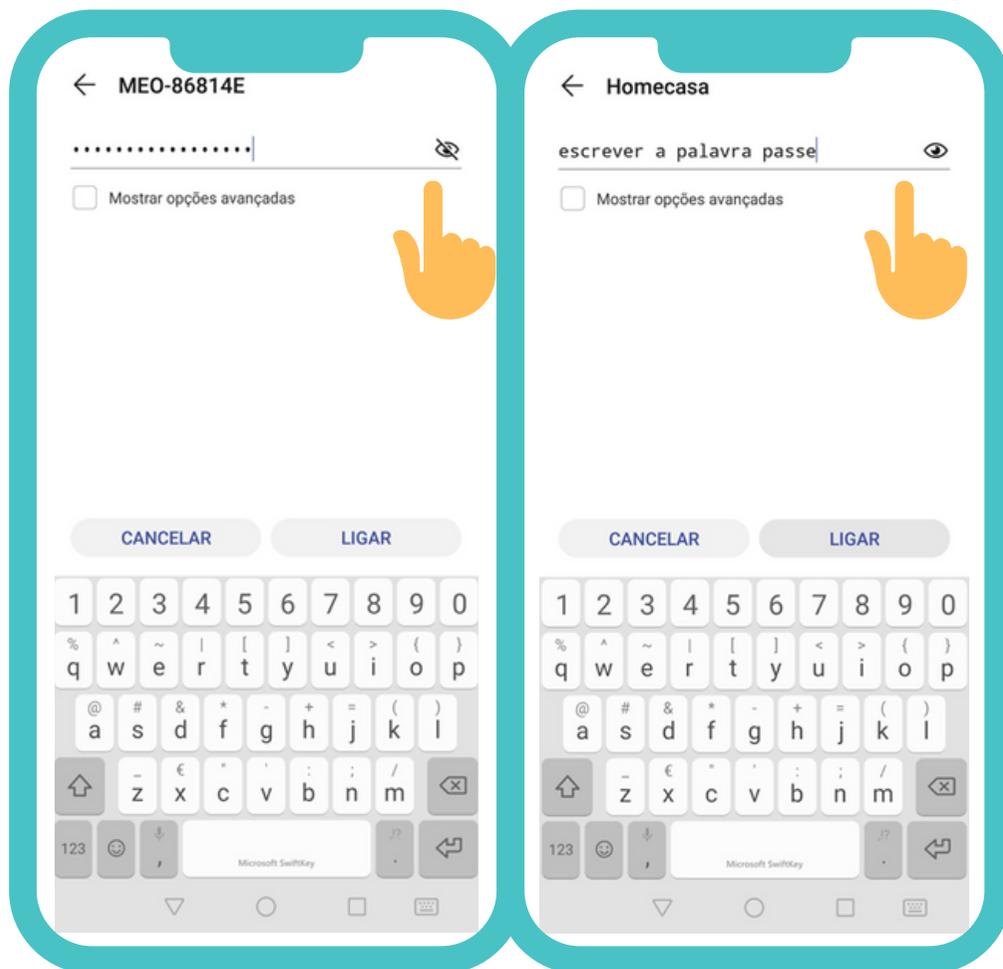
PASSO 4

Irá aparecer uma lista de redes disponíveis. As primeiras opções da lista são as que apanham melhor sinal. Existem redes que:

- exigem uma senha (e que estão identificadas com um símbolo de rede e de um cadeado). 
- estão abertas, ou seja, não exigem palavra-passe (estão identificadas apenas com o símbolo de rede). 

Selecione a rede à qual pretende ligar-se. Para tal basta dar um toque, com o seu dedo, na rede pretendida.

Ligação à Internet Wi-fi



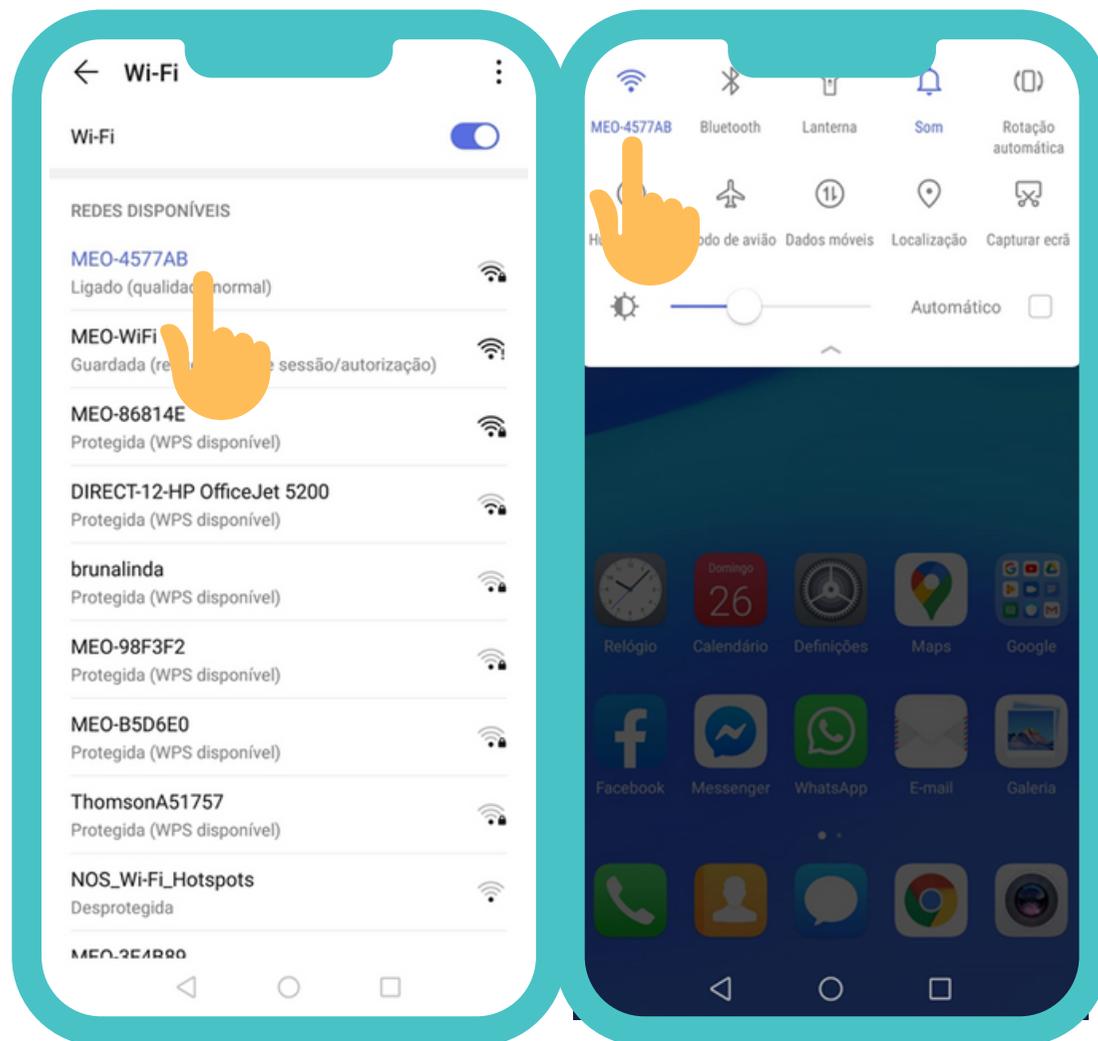
PASSO 5

Se a rede solicitar a senha, insira a palavra passe, tocando, com o seu dedo, em cima da caixa existente para esse efeito e utilize o teclado.

Quando introduzir a palavra-passe terá duas possibilidades de visualização, que pode alterar a qualquer momento, bastando, para tal, dar um toque com o seu dedo em cima do símbolo respetivo:

- Palavra passe estará oculta. 
- Palavra passe estará visível. 

Ligação à Internet Wi-fi



PASSO 6

Ao introduzir corretamente a palavra passe, irá ver a informação de que se encontra ligado à rede wi-fi escolhida.



Ligação à Internet

Wi-fi: Ativar e Desativar

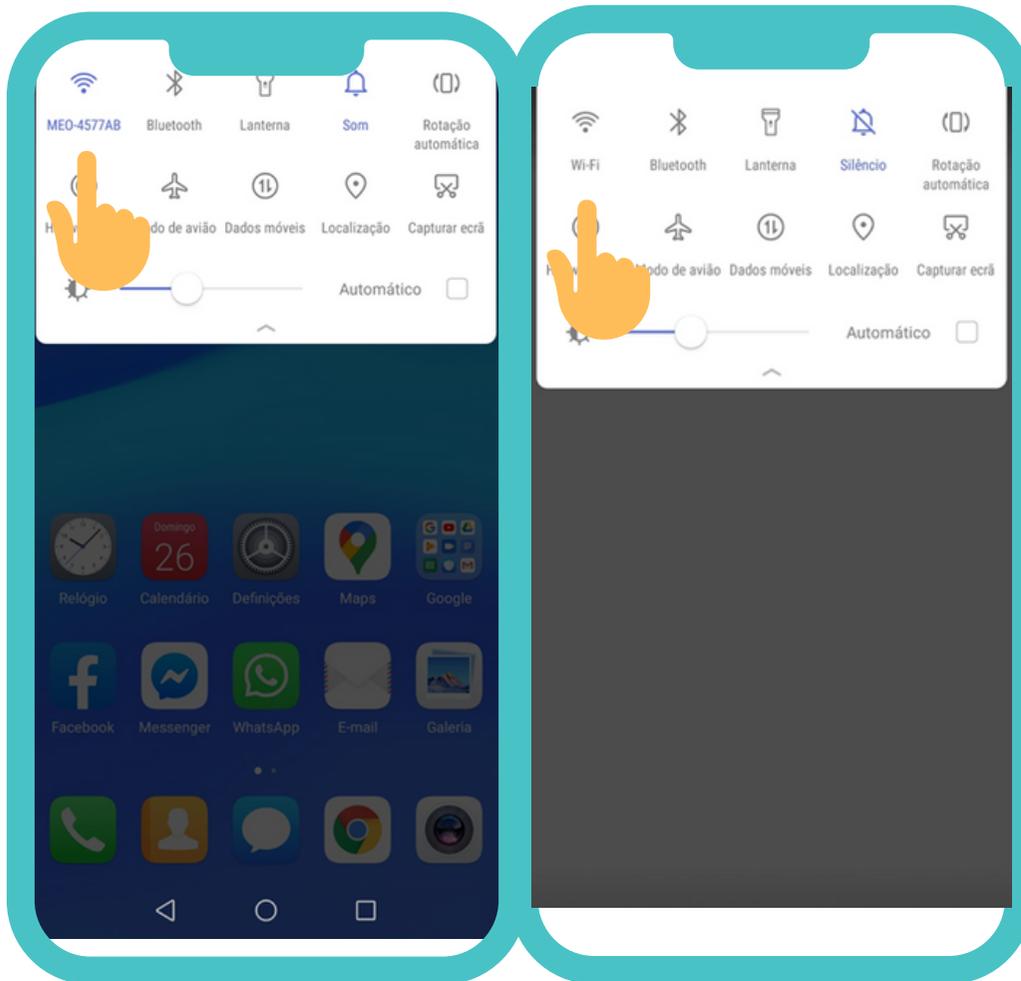


Quando os **dados de acesso a uma rede de Wi-fi já se encontram guardados** no seu equipamento (porque já fez o passo anterior), apenas terá de realizar o seguinte:

- Ative o meu de configuração rápida. Coloque o seu dedo na parte de cima do seu equipamento, pressionando suavemente. Deslize ou arraste o seu dedo para baixo, de forma a ver as várias opções do menu.

Ligação à Internet

Wi-fi: Ativar e Desativar



- Toque suavemente no **Símbolo do Wi-fi**
 - Se estiver ligado, verificará que terá uma cor azul. 
 - Se estiver desligado terá uma cor cinzenta. 

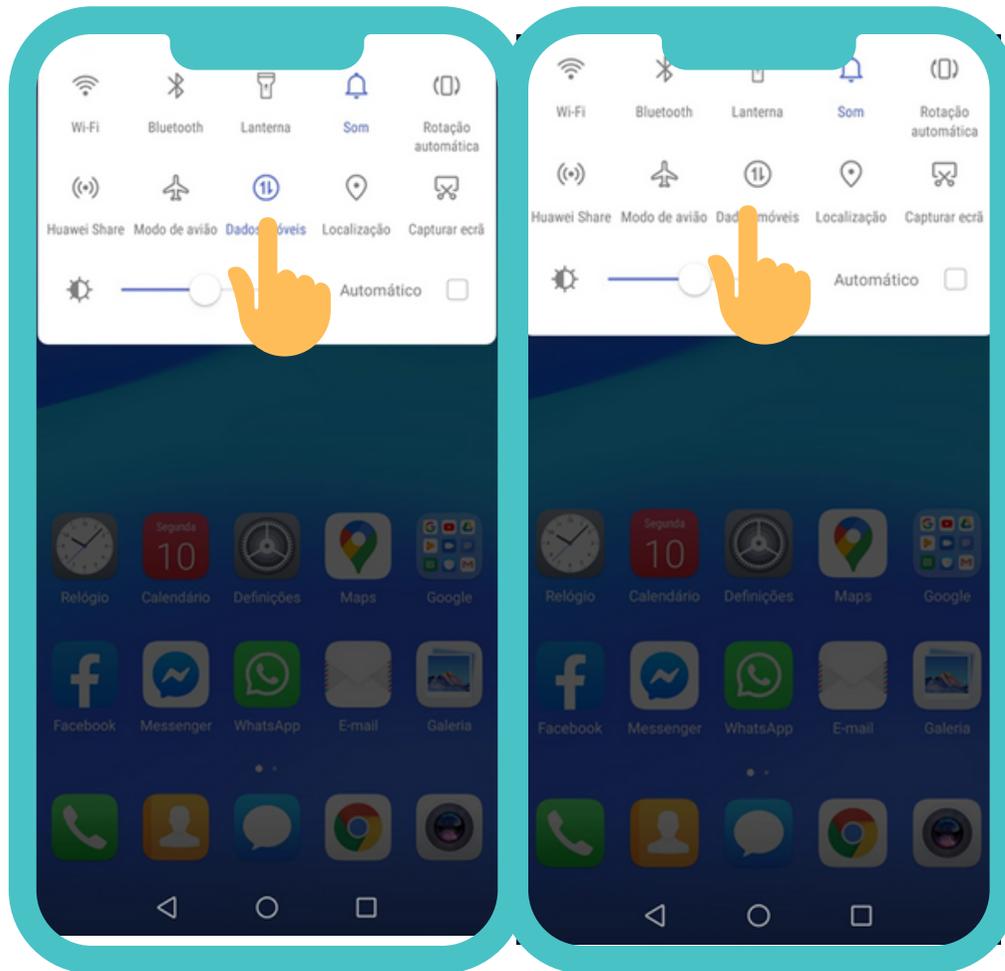


Ligação à Internet Dados Móveis



- Ative o menu de configuração rápida. Coloque o seu dedo na parte de cima do seu equipamento, pressionando suavemente. Deslize ou arraste o seu dedo para baixo, de forma a ver as várias opções do menu.

Ligação à Internet Dados Móveis



- Toque suavemente no Símbolo Dados Móveis
 - Se estiverem ligados, verificará que têm uma cor azul. ↓↑
 - Se estiverem desligados terão uma cor cinzenta. ↓↑



Sugere-se que no fim de cada utilização sejam desligados os dados móveis.

Pesquisas na Internet - Conceitos

O que é um Motor de busca?



Google

Os motores de busca são programas desenvolvidos para pesquisar informações existentes na internet, tendo por base informação por si fornecida.

Para fazer uma pesquisa sobre um tópico do seu interesse (exemplo: desporto, notícias, tempo, outros), tem de utilizar um motor de busca.

Bing

Alguns exemplos de motores de busca: Google, Bing, etc.

Pesquisas na Internet - Conceitos

O que é um Browser ou Navegador de Internet?



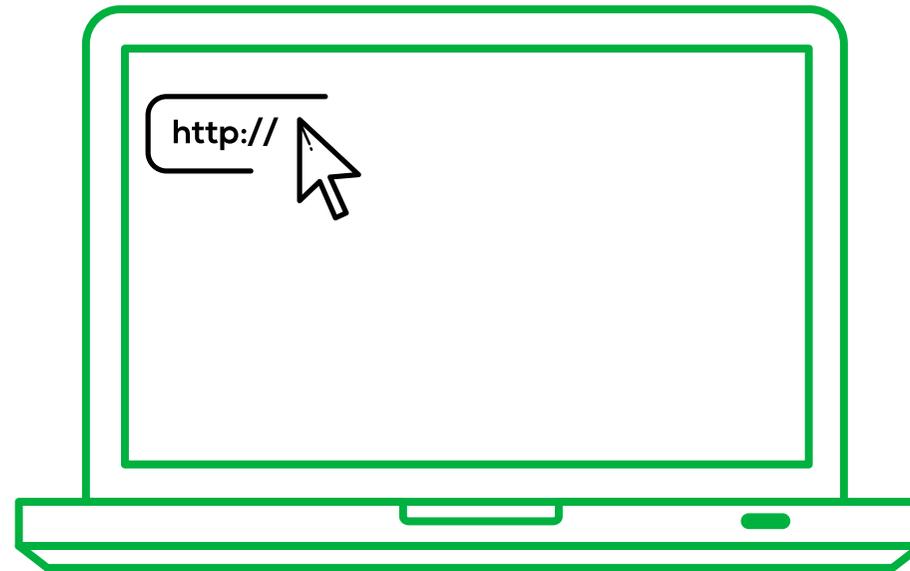
É o programa que permite navegarmos pela internet. É através de um browser ou navegador de internet que conseguimos aceder às páginas de internet (websites/sites).

Alguns exemplos de Browsers ou navegadores de internet: Google Chrome, Microsoft Explorer, Firefox, Opera, etc.



Pesquisas na Internet - Conceitos

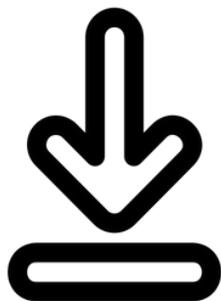
O que é um Website/Site ou Página de Internet?



Um **website/site** ou **página de internet** é um endereço virtual onde está reunido um conjunto de informação variada.

Pesquisas na Internet - Conceitos

O que é um Download ou Transferência?



Um **download/transferência** é um ficheiro (por exemplo, um documento, uma fotografia, um vídeo) ou um programa, que poderá transferir da internet para o seu telemóvel inteligente ou tablet.

Pesquisas na Internet

Dicas



Google meteorologia lisboa

Cerca de 3 400 000 resultados (0,33 segundos)

A apresentar resultados para **meteorologia lisboa**
Em vez disso, pesquisar por **meteorologia lisboa**

Lisboa
terça-feira, 23:00
Parcialmente nublado

14 °C | °F

Precipitação: 3%
Humidade: 94%
Vento: 3 km/h

Temperatura Precipitação Vento

00:00	03:00	06:00	09:00	12:00	15:00	18:00	21:00
14	13	13	13	14	16	16	14
terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo	segunda	terça
17° 12°	16° 13°	16° 12°	17° 14°	18° 11°	15° 9°	18° 11°	19° 12°

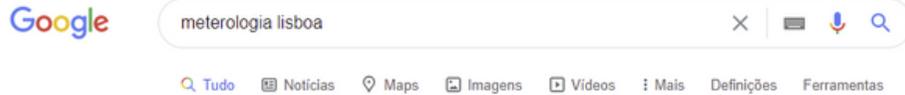
www.ipma.pt > otempo > prev.localidade.hora ▾
Previsão 10 dias, horária diária, localidade - IPMA
Lisboa, Lisboa ... Mais informações de Avisos Meteorológicos aqui ... Consulte a qualidade da previsão meteorológica para a temperatura máxima e mínima do ...
Avisos Meteorológicos · Instituto Portugues do Mar e ... · Atividade sísmica · Aveiro

www.tempo.pt > Distrito de Lisboa ▾
Tempo em Lisboa. Previsão para 14 dias - tempo.pt

Existem milhões de websites/sites ou páginas de internet com informação disponível.

Para fazer uma pesquisa sobre um tópico do seu interesse (exemplo: desporto, notícias, tempo, outros) escreva na **caixa de pesquisa** palavras-chave sobre o que pretende.

Pesquisas na Internet Dicas



Cerca de 3 400 000 resultados (0,33 segundos)

A apresentar resultados para **meteorologia lisboa**
Em vez disso, pesquisar por meteorologia lisboa



[weather.com](#)

[Feedback](#)

[www.ipma.pt](#) > otempo > prev.localidade.hora ▾

[Previsão 10 dias, horária diária, localidade - IPMA](#)

Lisboa, Lisboa ... Mais informações de Avisos Meteorológicos aqui ... Consulte a qualidade da previsão meteorológica para a temperatura máxima e mínima do ...

[Avisos Meteorológicos](#) · [Instituto Portugues do Mar e...](#) · [Atividade sísmica](#) · [Aveiro](#)

[www.tempo.pt](#) > Distrito de Lisboa ▾

[Tempo em Lisboa. Previsão para 14 dias - tempo.pt](#)



Assim que prosseguir, ser-lhe-á apresentada uma lista de informações (exemplo: websites/sites ou páginas de internet, imagens, vídeos, etc.) relacionada com a informação que escreveu.

A informação disponibilizada irá aparecer por ordem de relevância tendo em conta as palavras que introduziu na caixa de pesquisa.

Pesquisas na Internet Dicas



- Opte por pesquisar informação em fontes de informação fiáveis (por exemplo: se pretende saber informações sobre Saúde, opte pela pesquisa em fontes como a Direção Geral de Saúde; ou se pretende saber informações sobre Finanças, opte pela pesquisa no Portal das Finanças, etc.).



Pesquisas na Internet

Dicas



← → ↻ portaldasfinancas.gov.pt/at/html/index.html

Terça-feira, 16 de fevereiro de 2021 [Registar-se](#) [Iniciar Sessão](#)

AT autoridade tributária e aduaneira

Cidadãos Negócios Outras Entidades Informação

Indique o que pretende... (Ex.: Entregar IRS)

IRS

Comunicação do agregado familiar

Até dia 19 de fevereiro comunique a composição do seu agregado familiar e de outros dados relevantes com referência à data de 31 de dezembro de 2020.

[ACEDER](#)

BREXIT

Fim do período de transição

Consulte a informação sobre as implicações em matéria aduaneira e tributária.

[ACEDER](#)

FLEXIBILIZAÇÃO DE PAGAMENTOS

IVA – Regime Mensal e Trimestral

O valor do IVA a pagamento no 1.º semestre de 2021, pode ser pago em 3 ou 6 prestações mensais. Sem juros e sem apresentação de garantia.

Efetue aqui a adesão ao plano de flexibilização.

[ACEDER](#)

Ajuda online

não paramos **ESTAMOS ON**

FINANÇAS REPÚBLICA PORTUGUESA

Finanças

Aceda aos Serviços Tributários

[>](#)

Alfândegas

Aceda aos Serviços Aduaneiros

[>](#)

Destaques e Atualidades

Aceder às publicações mais recentes

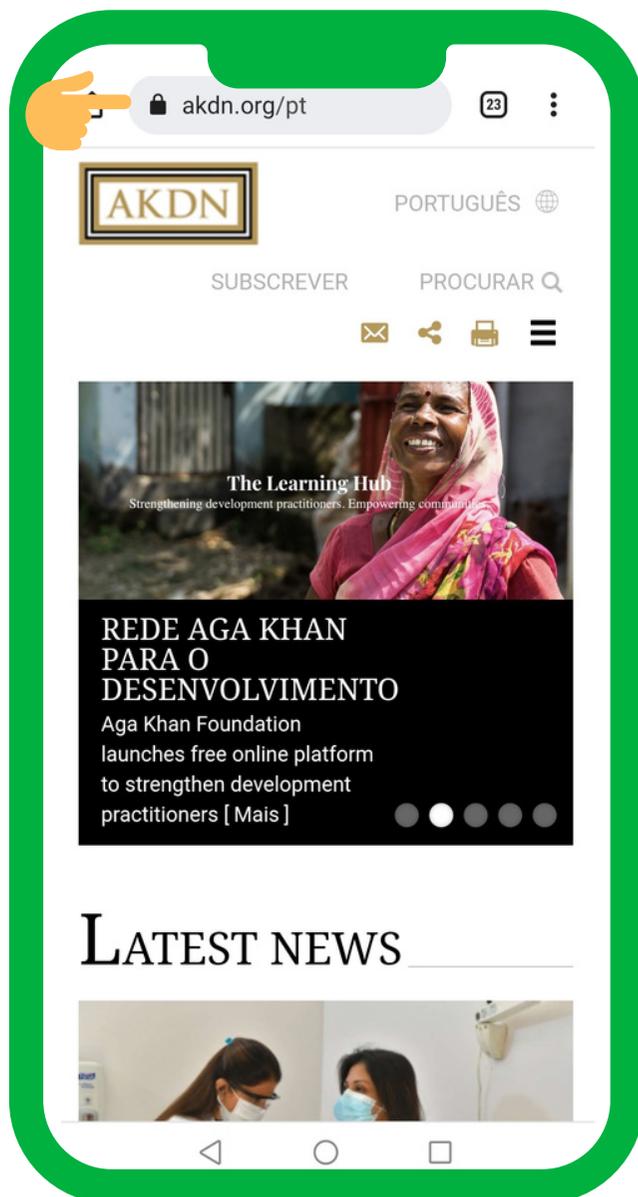
[>](#)

MOSS Mini Balcão Único Mini One Stop Shop

W3C WAI-AA WCAG 1.0

Direitos do Contribuinte [f](#) [t](#) [v](#) [m](#) [c](#) [e](#) [n](#) [o](#) [s](#)

Pesquisas na Internet Dicas



Por outro lado, poderá também pesquisar informação diretamente num determinado website/site ou página de internet.

WWW.

Exemplos:

www.meteo.pt

www.dgs.pt

www.cm-sintra.pt

www.akdn.org

Pesquisas na Internet

Dicas



Quando fizer a pesquisa no seu telemóvel inteligente ou tablet verifique também se os websites/sites ou páginas de internet são seguros:

- Verifique se o website começa com <https://> (a letra “s” relaciona-se com segurança).
- Verifique se a barra de endereços tem uma cor verde, se sim significa que o website é seguro ou, em alternativa, se tem um símbolo de cadeado.



<https://www.google.pt/search?hl=pt-PT&biw=360&bih=647&ei=WcEdX7mHC5HearHF10g...>

A ligação é segura

As suas informações (por exemplo, palavras-passe ou números de cartões de crédito) são privadas quando são enviadas para este site. [Detalhes](#)

Se aparecer um símbolo de perigo de cor vermelha significa que a ligação não é segura. 

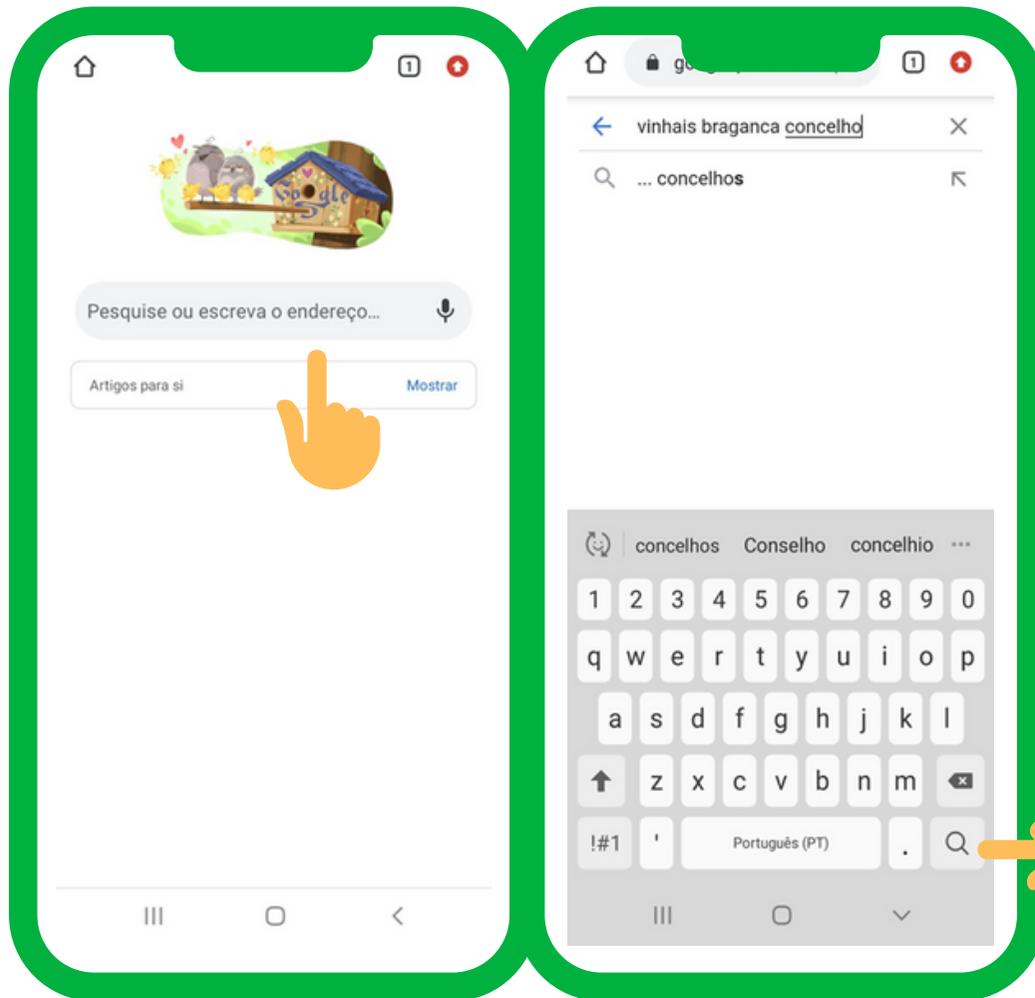
Pesquisas na Internet



Passo 1

No seu telemóvel inteligente ou tablet procure pelo seu Browser ou navegador de internet (exemplo: Chrome) e toque, com o seu dedo, nesse ícone para abri-lo.

Pesquisas na Internet

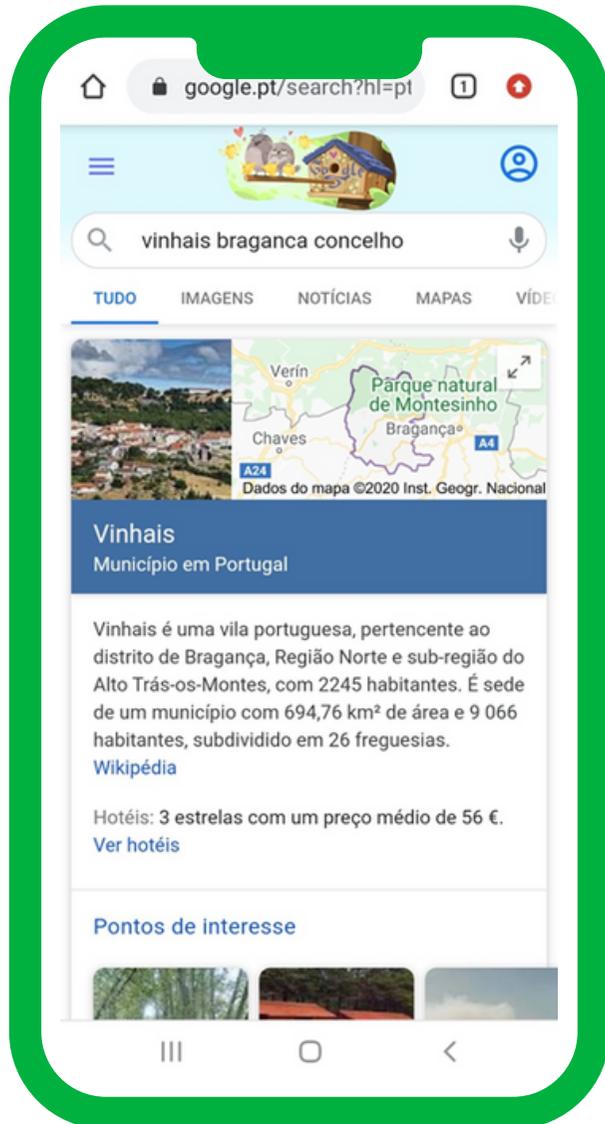


Passo 2

- Ao abrir, irá encontrar uma caixa de texto onde deve inserir a informação (palavras que pretende procurar).
 - Introduza a informação que pretende pesquisar.
 - As palavras devem ser específicas (exemplo: Vinhais Concelho de Bragança).
- Para prosseguir com a pesquisa toque, com o seu dedo em Pesquisar (Lupa).



Pesquisas na Internet

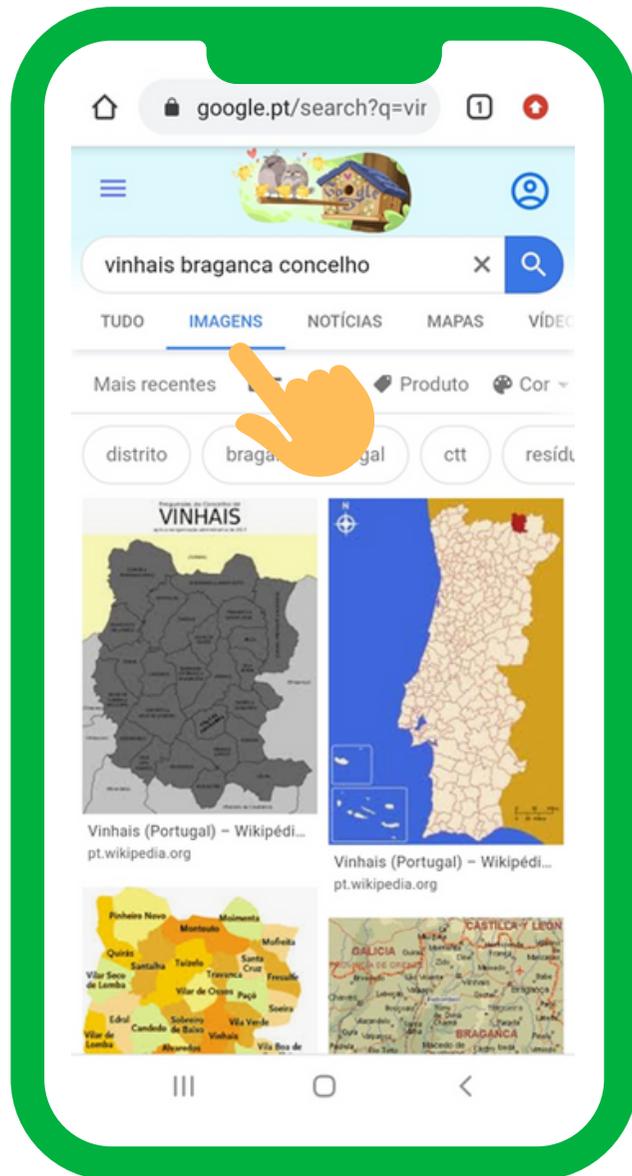


Passo 3

Irá aparecer uma lista de sugestões relacionadas com o que escreveu.

- Quando pretender abrir algum dos sites/páginas de internet sugeridos, toque suavemente, com o seu dedo, em cima da opção pretendida.
- Para poder ver todos os conteúdos da pesquisa, deslize o seu dedo no sentido de baixo para cima. Para voltar acima, deslize o seu dedo no sentido de cima para baixo.

Pesquisas na Internet



Passo 4

Como está a utilizar o Google Chrome, este organiza a informação de acordo com algumas categorias. Exemplo:

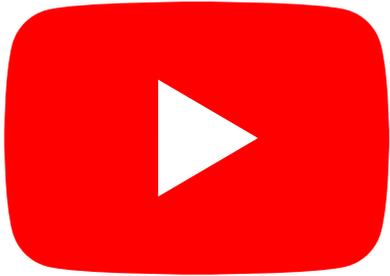
- Notícias
- Imagens
- Vídeos
- Mapas

Para seleccionar algumas destas opções basta dar um toque suave, com o seu dedo, em cima da opção que pretende. Para andar para a página anterior toque, com o seu dedo, na opção retroceder (andar para trás).





Vídeos e Música na Internet Youtube



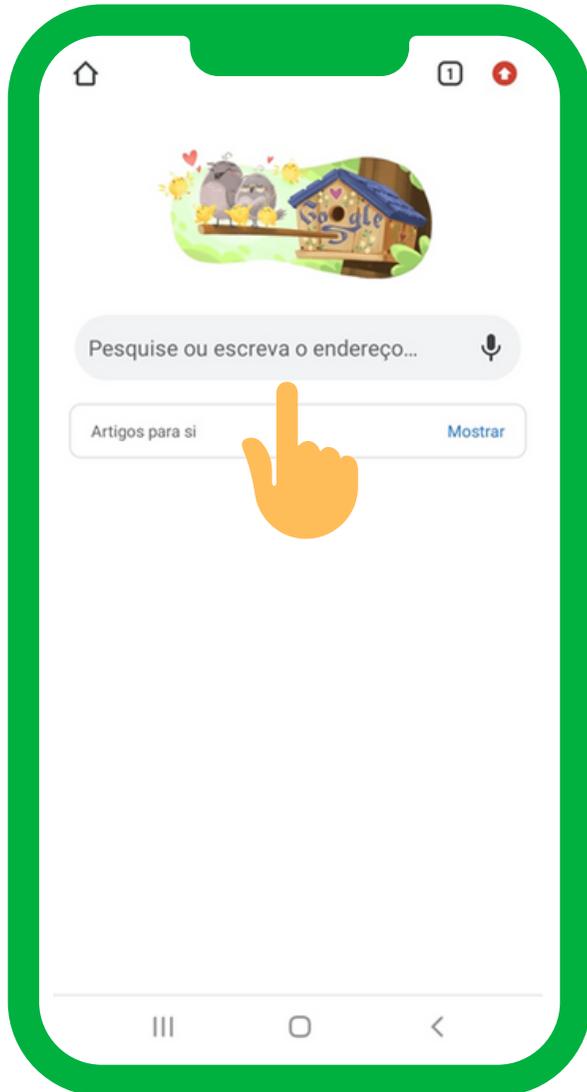
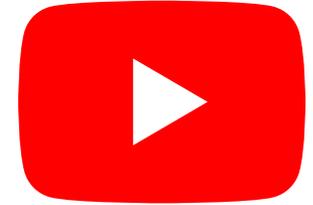
O que é o Youtube?

O **Youtube** é um dos websites/páginas de internet de vídeo mais conhecido.

Existem milhares de vídeos partilhados no Youtube, relacionados com música, filmes, documentários, desporto, entre outros.

Vídeos e Música na Internet

Youtube



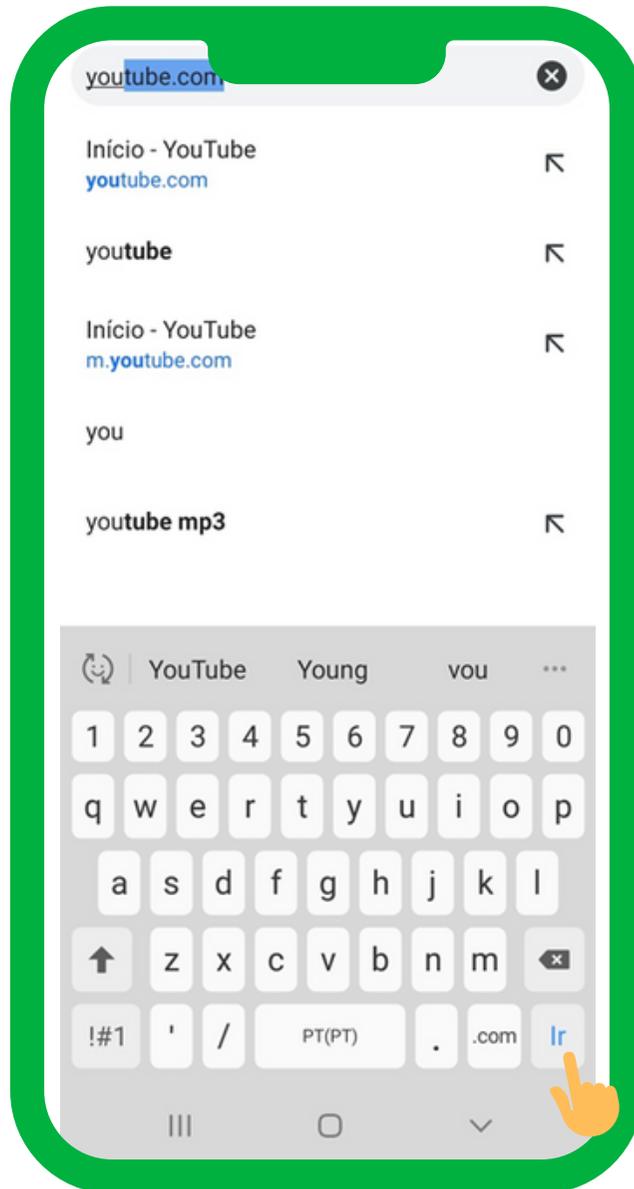
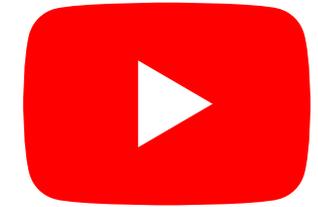
Passo 1

No seu telemóvel/tablet procure pelo seu Browser ou navegador de internet (exemplo: Chrome) e toque, com o seu dedo, nesse ícone para abri-lo.

Ou Pode instalar a Aplicação (APP) do **Youtube**.

Vídeos e Música na Internet

Youtube



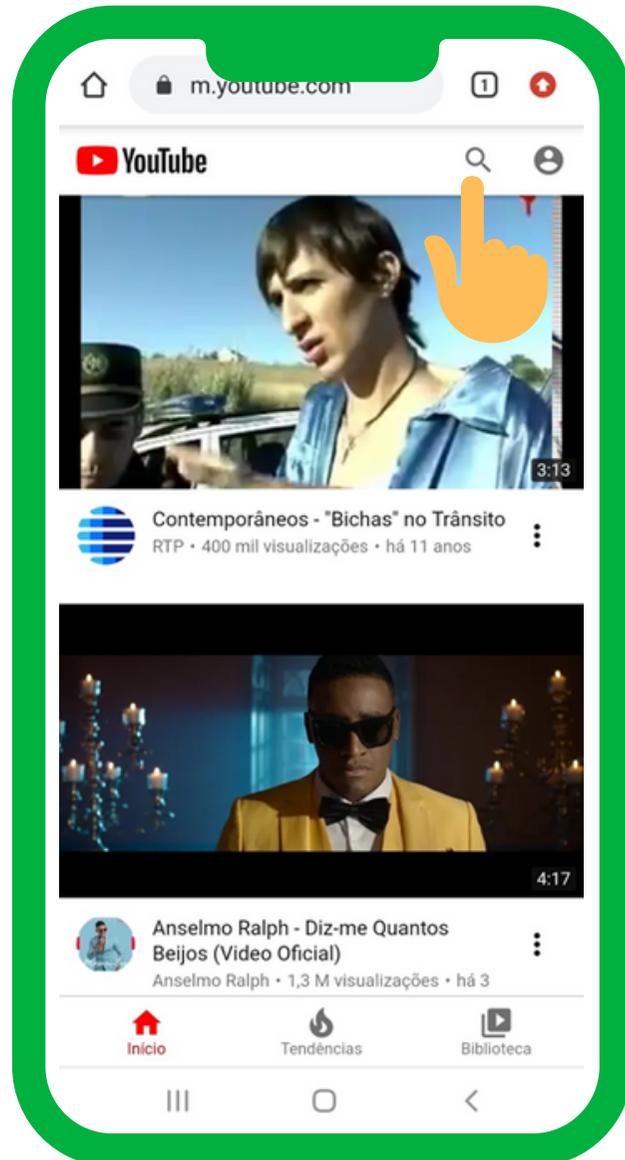
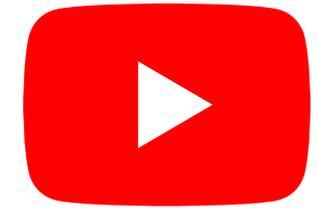
Passo 2

Ao abrir o seu browser ou navegador de internet, irá encontrar uma caixa de texto onde poderá escrever o endereço/site que pretende visitar. Escreva: **www.youtube.com**

Selecione o passo seguinte Ir ou em Pesquisar (Lupa).



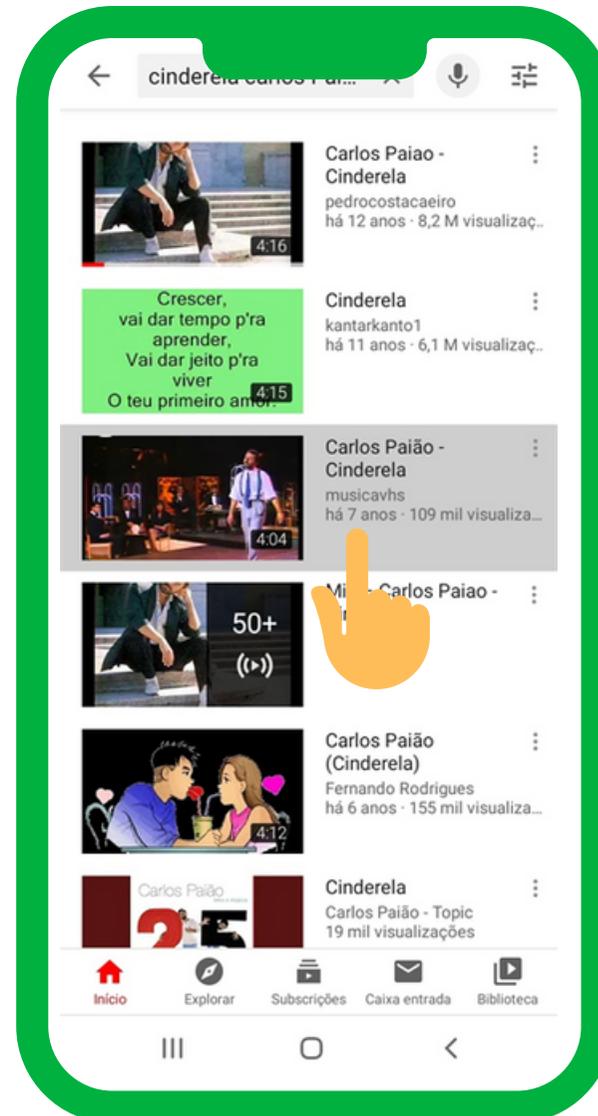
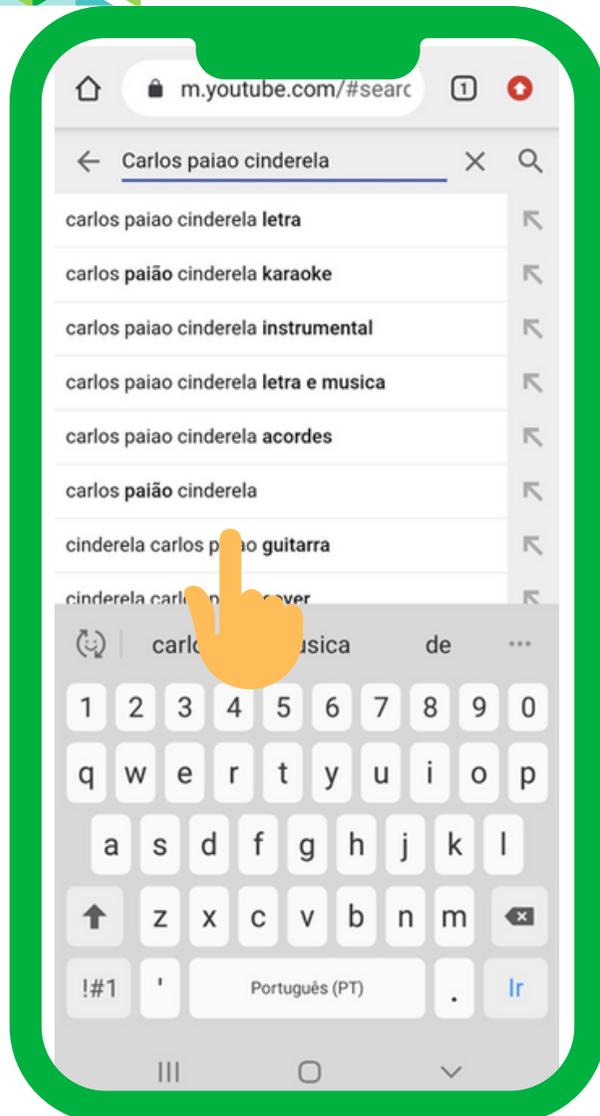
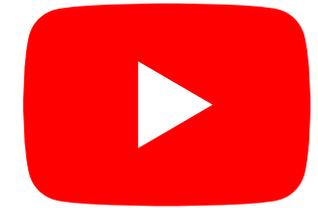
Vídeos e Música na Internet Youtube



Passo 3

- Irá entrar na página do Youtube.
- Para procurar uma determina música toque em Pesquisar (lupa)  e na caixa de texto disponível, insira a informação.
- Exemplo: Carlos Paião Cinderela.

Vídeos e Música na Internet Youtube



Passo 4

- Irão aparecer sugestões de vários vídeos diferentes.
- Para visualizar algum dos vídeos basta seleccionar o vídeo que pretende. Para tal, dê um toque, com o seu dedo, em cima do mesmo.

Aplicações (APP)

Conceito

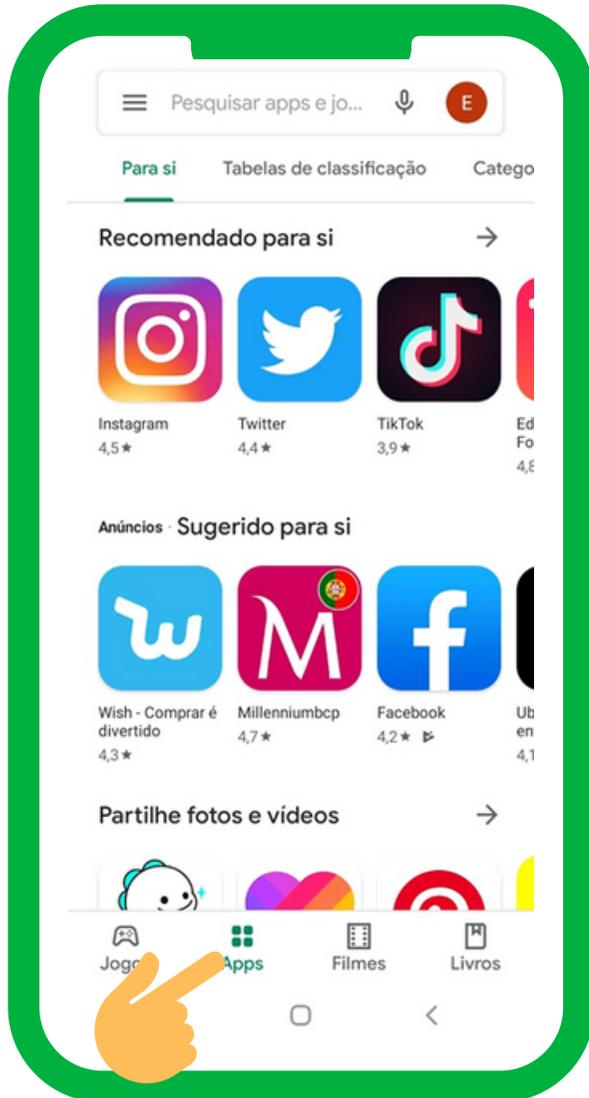


O que é uma Aplicação (APP)?

- Uma **Aplicação ou App** é uma espécie de programa que se pode transferir para o seu telemóvel inteligente ou tablet.
- Para instalar uma Aplicação deve recorrer a uma **Loja de APP** (exemplo: Google Play Store).
- Estão disponíveis centenas de Apps diferentes, algumas gratuitas, outras pagas, que têm funcionalidades muito diferentes.

Aplicações (APP)

Loja de Aplicações



Na **Loja de Aplicações** poderá encontrar algumas opções de APP que serão organizadas de acordo com algumas categorias.

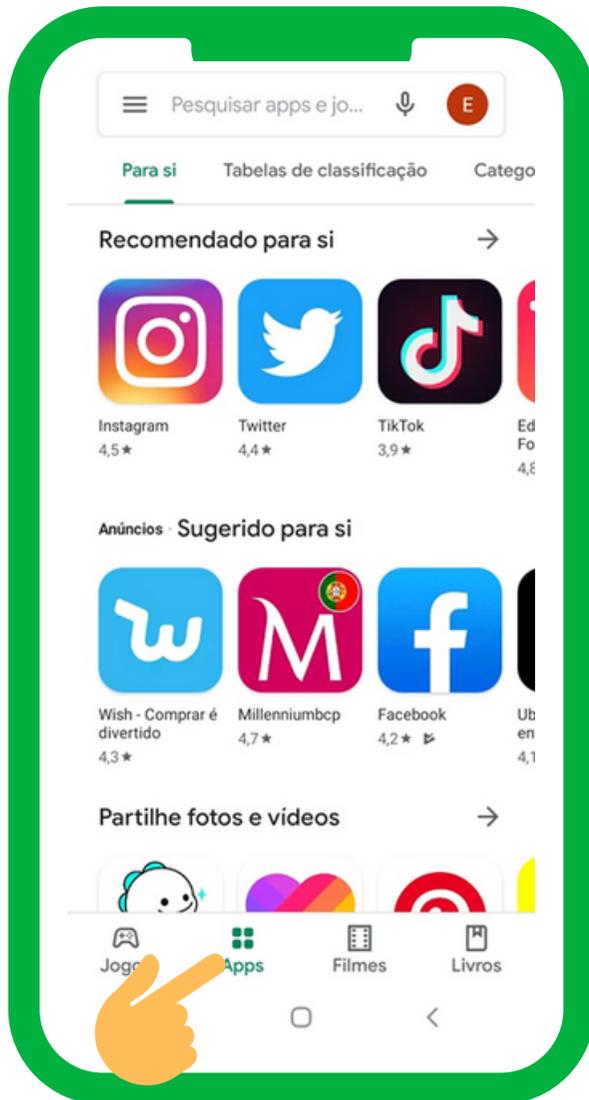
Alguns xemplos:

Jogos | Saúde e Fitness | Filmes | Comunicações |
Serviços Bancários

Música e Áudio | Comunicação | Mapas e GPS |
Viagens e local

Aplicações (APP)

Loja de Aplicações



Para transferir uma aplicação (APP) da loja de Aplicações Google PlayStore para o seu telemóvel inteligente ou tablet, é necessário estar registado com um endereço de e-mail.

Se pretender escolher alguma APP para instalar no seu telemóvel inteligente ou tablet toque com o seu dedo sob a mesma e dê início à instalação.

Aplicações (APP)

Instalação de uma Aplicação



Passo 1

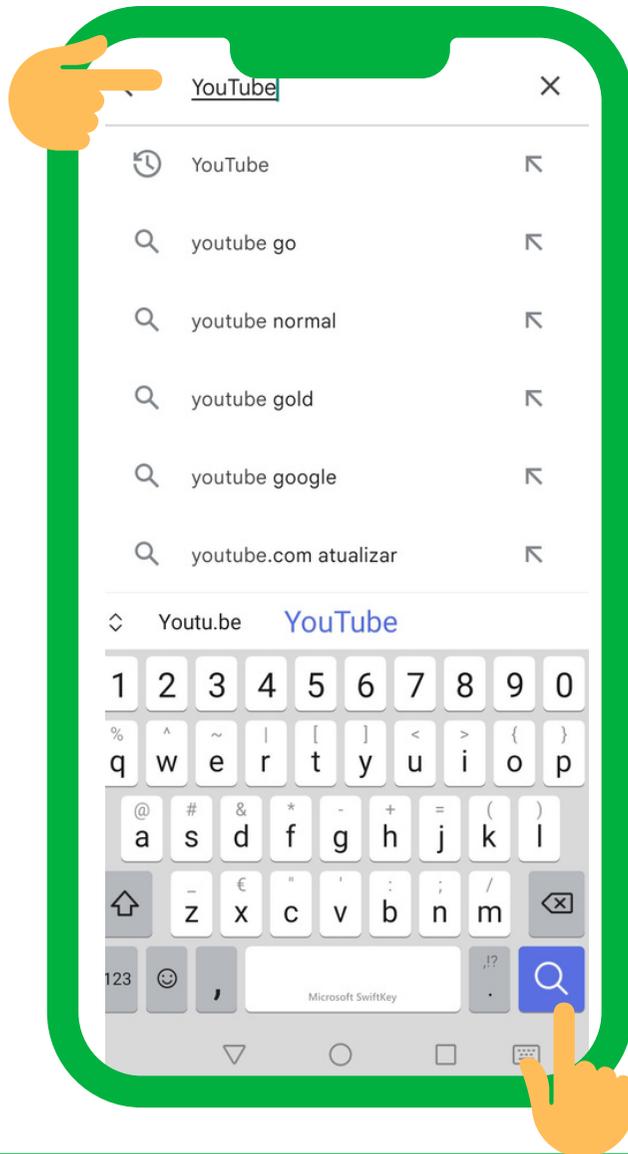
Procure, no seu telemóvel inteligente ou tablet, pela **Loja de APP**. Exemplo:

Google Play Store.



Aplicações (APP)

Instalação de uma Aplicação



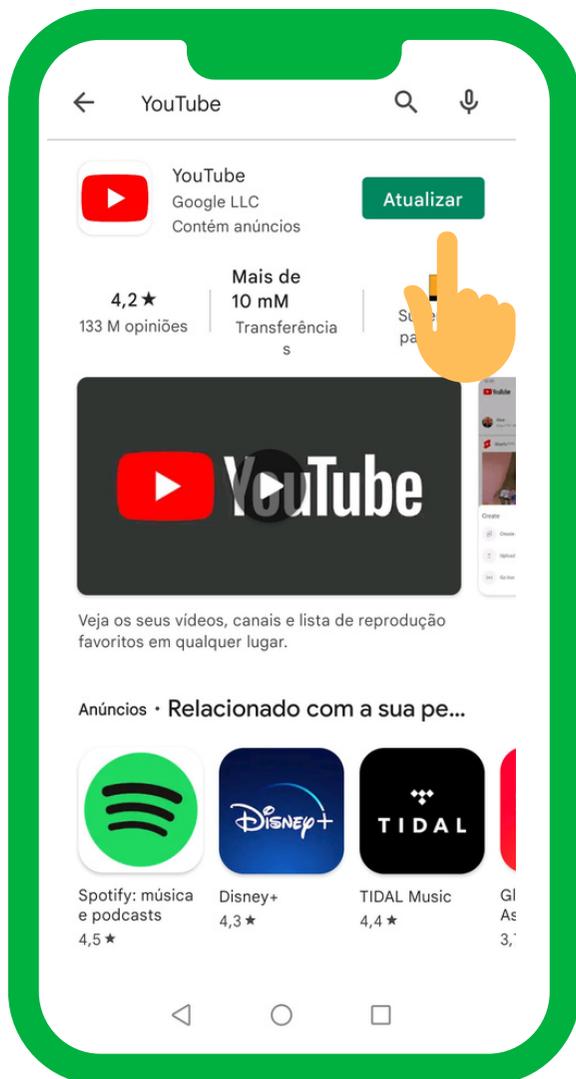
Passo 2

- Ao abrir a Loja de Aplicações irá encontrar uma caixa de texto onde poderá escrever o nome da APP que pretende instalar. Ao tocar, com o seu dedo, em cima dessa caixa irá aparecer um teclado que deve utilizar para o efeito.
- De seguida, toque em pesquisar (ou seja, na lupa).



Aplicações (APP)

Instalação de uma Aplicação



Passo 3

Para instalar a APP no seu equipamento basta tocar, com o seu dedo, em cima da opção **Instalar**. Quando terminar toque em **Abrir**.



Dicas de Segurança para proteger o seu Smartphone (telemóvel inteligente) ou Tablet



Atualizações Regulares

O seu telemóvel inteligente ou tablet irá enviar-lhe, sempre que haja novas atualizações, avisos para atualizar o seu equipamento. É muito importante que leia os conteúdos e faça a atualização, uma vez que permitirá que o seu equipamento tenha a informação de proteção mais recente.



Dicas de Segurança para proteger o seu Smartphone (telemóvel inteligente) ou Tablet



Senhas de Acesso à Internet

É importante garantir que a sua ligação à internet é segura. Para tal, mesmo que outras pessoas desconhecidas “apanhem” o sinal da sua internet, não devem conseguir ligar-se através dela. Defina uma palavra-passe/senha de acesso à internet, partilhando-a apenas com quem confia.



QUIZZ



1.É possível aceder à internet através:

- a.Dos telemóveis.
- b.Dos smartphones (telemóveis inteligentes) e Tablets.
- c. Todas as opções anteriores são verdadeiras.

2 Wi-fi...

- a.É uma das formas possíveis de uma pessoa se ligar à internet com fios ou cabos.
- b.É uma das formas possíveis de uma pessoa se ligar à internet sem usar fios ou cabos.
- c.Significa que a internet é gratuita.

3. O símbolo do Wi-fi é:

- a. 
- b. 
- c. 

4. É recomendado que se tenha sempre os dados móveis ligados:

- a.Verdadeiro.
- b.Falso.



QUIZZ



5. Na internet é possível:

- a. Pesquisar informações, notícias, imagens, músicas, filmes.
- b. Conversar com familiares e amigos.
- c. Todas as opções anteriores são verdadeiras.

6. Qual dos seguintes símbolos permite aceder aos conteúdos existentes na internet:

- a. 
- b. 
- c. 

7. Na internet a informação está organizada em:

- a. Páginas de internet (sites ou websites).
- b. Pastas.
- c. Todas as opções anteriores são falsas.

8. Para aceder a um site ou website insere-se:

- a. www.
- b. yyy.



QUIZZ



9. É possível transferir uma Aplicação (APP):

- a. Em qualquer loja.
- b. Numa loja de APP (por exemplo: Google Play Store, entre outras).
- c. Nunca é possível transferir Aplicações (APP).

10. No Youtube é possível:

- a. Ouvir música e ver vídeos.
- b. Conversar com outras pessoas.
- c. Nenhuma das opções anteriores.

11. Na internet deve-se transferir todos os conteúdos (por exemplo, documentos, imagens) que se encontram em sites/ websites, mesmo que se desconheça a origem:

- a. Verdadeiro.
- b. Falso.

12. É seguro “clicar” em qualquer endereço que apareça na internet:

- a. Verdadeiro.
- b. Falso.



EXERCÍCIOS

Faça os seguintes exercícios no seu smartphone (telemóvel inteligente) e tablet:

a. Dirija-se até um espaço público com acesso à internet sem fios (exemplo: biblioteca, café, outro local), solicite os dados de acesso e ligue-se ao wi-fi desse local.

b. Realize as seguintes pesquisas na internet através do endereço www.google.pt

- População em Sintra em 2021.
- Data de nascimento de Cristiano Ronaldo.
- Meteorologia em Lisboa nos próximos dias.
- Vídeo em que demonstre “Como fazer bolo de Laranja”.



EXERCÍCIOS

- Receita de lasanha vegetariana
- Pesquise uma imagem sobre um monumento que goste
- Pesquise 2 temas do seu interesse

c. Aceda aos seguintes sites e explore cada um deles:

- www.meteo.pt | www.sapo.pt | www.akdn.pt | www.cm-sintra.pt